

カラダを動かして健康に!!

秋川体育館

個人利用のご案内



体育館



バドミントン、卓球など用具は無料で貸出しているので、気軽に運動できます。※用具の数は限りがあります。

個人 使用料	子供(中学生以下)	大人(高校生以上)	リフレッシュ※
	1時間	50円	100円
2時間	100円	200円	100円

トレーニング室



1回講習を受ければいつでもトレーニングが出来ます。

●ビギナー講習会(約30分)

初めてご利用になるお客様は、初回講習会を受講願います。受講者は、開始時間の5分前にお越しください。なお、トレーニングウェアと室内履き・汗ふきタオルをご持参ください。

★実施日(1日3回)/11:00~(火曜のみ10:30~)・14:00~・17:00~(水曜のみ19:00~)

※65歳以上のあきる野市民の方には、各施設を半額で利用できる「リフレッシュカード」を発行しております。(事前の登録手続きが必要)

秋川体育館では、Tシャツなどの衣類、シューズ、お菓子類、雑貨などの販売もおこなっております。



▲あきる野市のイメージキャラクター、森っごさんちゃんTシャツ、ポロシャツは人気商品です。

森っごさんちゃん



コインマッサージ



10分

100円

レンタルシューズ



1回レンタル料
100円

〈休館日のお知らせ〉
第1・3・5火曜日
祝日は開館

秋川体育館個人開放予定表(例)

曜日	種目	場所	時間帯	期日(開放状況)
月	親子のびのび開放	小体育室	午前9時~11時	5 12 19 26
	卓球・バドミントン等	小体育室	午前11時~午後7時	○ ○ ○ ○ ○
	バスケットボール	大体育室B	午後7時~9時30分	○ ○ ○ ○ ○
火	第1週 第3週 休館日			6 13 20 27
水	卓球・バドミントン等	小体育室	午後1時~5時	○ ○ ○ ○ ○
	ソフトテニス	大体育室B	午後7時~9時30分	○ ○ ○ ○ ○
木	卓球	小体育室	午前9時~午後1時	○ ○ ○ ○ ○
	ソフトバレーボール	小体育室	午後3時~	○ ○ ○ ○ ○
金	卓球・バドミントン等	小体育室	午前10時~午後1時	○ ○ ○ ○ ○
	エクササイズ	小体育室	午後3時~	○ ○ ○ ○ ○
	バスケットボール	大体育室B	午後7時~9時30分	○ ○ ○ ○ ○
土	卓球・バドミントン等	大体育室B	午前11時~午後5時	○ ○ ○ ○ ○
	卓球	トレーニング室	午前9時~午後5時	○ ○ ○ ○ ○
日	バドミントン等	小体育室	午前9時~午後5時	○ ○ ○ ○ ○
	卓球	トレーニング室	午前9時~午後5時	○ ○ ○ ○ ○

- 有無標の○印は、予定通り使用できます。
- ×印はスポーツ教室などを実施するため、個人開放の使用はできません。
- ラケット、シャトルなど持っていない方はお申し出ください。事務室にて貸し出しています。
- 親子開放の○は指導員が参加します。

施設内に自分だけのロッカーが持ちこたえます。

秋川体育館にお客様の専用ロッカーをご用意させていただきました!月々わずか1,000円のご負担で、重いラケット・ボール・シューズなどを運ぶわずらわしさから解放されます。「手ぶらで来館」なんてこともできちゃいますよ!レンタルロッカーの上手なご利用で、より軽快なスポーツライフをお楽しみください!

※事前に利用申込書への記載をお願いしております。
※ご利用は営業時間内(9:00~22:00)とさせていただきます。
※複数でのご利用・第三者への転貸等はお断りいたします。

秋川体育館・中央公民館

TEL.042-559-1163

開館 秋川体育館/9:00~21:30
中央公民館/9:00~22:00

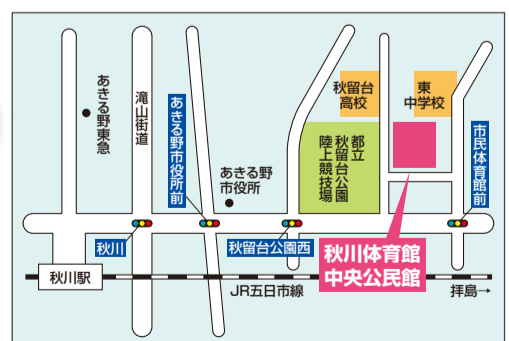
休館 第1・3・5火曜日
(祝日の場合は開館)

駐車場 200台完備

〒197-0814 東京都あきる野市二宮683

秋川体育館 検索

東秋留駅
約15分



秋川体育館

「教室プログラム」参加者大募集!!

予約不要!! 当日参加型プログラム!!

実施期間
9月～11月

ズンバゴールド

託児付

対象:16歳以上
定員:30名
場所:第1トレーニング室
強度:★★★



ラテンのリズムで体を動かしてリフレッシュ!!簡単な動きの組み合わせなので初めての方でも気軽に参加OK。

9/3～11/26の月曜日(祝日、11/5を除く)

11:00～11:50

回数
9回

500円/回

はじめてのピラティス

託児付

対象:16歳以上
定員:30名
場所:第1トレーニング室
強度:★



胸式呼吸を用いながら、ストレッチを中心とした動きで体の奥の筋肉をしなやかに丈夫な筋肉に鍛える運動です。初めての方でも気軽に参加できるプログラムです。

9/3～11/26の月曜日(祝日、11/5を除く)

12:00～12:50

回数
9回

500円/回

ズンバ

対象:16歳以上
定員:30名
場所:第1トレーニング室
強度:★★★★



ラテン調のリズムに合わせてダンスを踊ります。月曜日のズンバゴールドに比べて、強度が高い内容です。新しい教室なので、是非お試しください!

9/11～11/27の火曜日(休館日を除く)

14:00～14:50

回数
6回

500円/回

コリオスパイラル

対象:16歳以上
定員:20名
場所:柔道場
強度:★★



イギリス生まれのワークアウト。心地よい音楽に合わせて流れるように身体を動かし、コリをほぐしストレッチをしていく全身運動です。楽しく身体を動かしていきましょう。

9/5～11/28の水曜日(10/3、10/31を除く)

11:05～11:55

回数
12回

500円/回

歪み調整ヨガ

対象:16歳以上
定員:20名
場所:柔道場
強度:★



骨盤を動かすことで体の歪みを調整します。歪みを治すことにより本来の成長力、治癒力が戻ります。

9/5～11/28の水曜日(10/3、10/31を除く)

12:00～12:55

回数
11回

500円/回

美的ストレッチ

対象:16歳以上
定員:20名
場所:小体育室
強度:★



美しい姿勢を意識してストレッチを行いながら体幹を鍛えつつ、身体の免疫力も高めていきます。

9/6～11/29の木曜日(10/4、11/1を除く)

14:00～14:50

回数
11回

500円/回

エアロビクス

対象:16歳以上
定員:20名
場所:小体育室
強度:★★★★



シンプルな動きなので、どなたでも参加できます。気持ち良く汗をかきましょう。

9/7～11/30の金曜日(祝日、10/5、11/2を除く)

9:00～9:50

回数
10回

500円/回

笑顔で健康体操

対象:中・高齢者
定員:8名
場所:幼児コーナー
強度:★



イスに座った状態で、体の体操と頭の体操を行います。楽しみながら、呼吸を意識して体を動かしていきましょう。

9/7～11/30の金曜日(祝日、10/5、11/2を除く)

13:00～13:50

回数
10回

500円/回

フラダンス

対象:16歳以上
定員:20名
場所:柔道場
強度:★★



初めての方も楽しく!!全身を使いハワイアンソングに癒されて、心も体もリフレッシュ!

9/7～11/30の金曜日(祝日、9/21、10/5、11/2を除く)

16:00～16:50

回数
9回

500円/回

幼児運動教室

対象:年中長児
定員:20名
場所:小体育室
強度:★★



遊び運動やマット・とび箱・鉄棒を練習して、お友達を思いやり、ルールを守るなどの社会性も身に付けていきます。

9/7～11/30の金曜日(祝日、9/21、10/5、11/2を除く)

16:00～16:50

回数
9回

500円/回

子ども体力向上プログラム

対象:小学1～3年
定員:30名
場所:小体育室
強度:★★



マット運動・鉄棒・とび箱を練習する他に体幹運動や柔軟運動も実施していきます。

9/7～11/30の金曜日(祝日、9/21、10/5、11/2を除く)

17:00～18:00

回数
9回

500円/回

ジュニアわんぱく体操教室

対象:小学生送迎必要
定員:15名
場所:柔道場
強度:★★



総合格闘家が指導します。子供の成長に合わせた体幹力、体力向上を楽しく目指します。親子での参加も可能です。

9/1～11/24の土曜日(9/22、10/20、11/3を除く)

19:00～20:30

回数
10回

800円/回

託児

保育士の資格を持ったスタッフが、大切にお預かりいたします。

対象:0～2歳 定員:5名程度 場所:幼児室
要予約:前日までにお電話にてご連絡ください。

●持ち物 / おむつ・おしり拭き・飲み物・お座りができない子はおんぶ紐
(持ち物にはすべて名前を書いてください)



1人 300円

●費用には、施設使用料が含まれます。

●申し込み方法

全て当日申込みになります。参加希望の方は開始時間までに、1階事務室へお越しください。
(定員に達し次第、締め切りとなります)

●持ち物

体操系/ジャージ等運動に適した服装・室内運動靴
ヨガ・ピラティス/ジャージ等運動に適した服装

